

# Süßkartoffelgnocchi in Paprikasoße mit Babyspinat und zitronig scharfem Haselnuss-Salbei-Topping

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 846 kcal • Tag 3 kochen

3



Süßkartoffelgnocchi



Paprika multicolor



Babyspinat



Kochsahne



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie



Salbei



Zitrone, gewachst



rote Chilischote



Haselnüsse



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Butter\*

## Kochutensilien

große 1 Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel,  
1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffelgnocchi <b>15</b>	400 g	600 g	800 g
Paprika multicolor <b>NL   BE</b> <b>  ES</b>	2	3	4
Babypinac	75 g	75 g	100 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	200 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	6 g	8 g	12 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	1
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Haselnüsse <b>23</b>	10 g	20 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

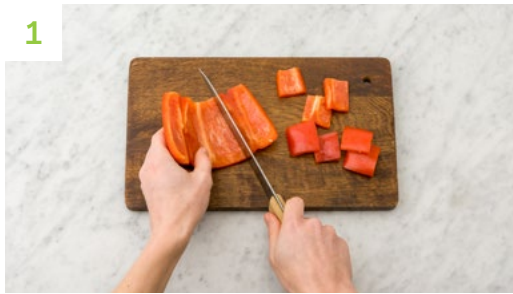
	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	542 kJ/130 kcal	3538 kJ/846 kcal
Fett	6,04 g	39,41 g
– davon ges. Fettsäuren	2,72 g	17,76 g
Kohlenhydrate	16,11 g	105,22 g
– davon Zucker	3,25 g	21,21 g
Eiweiß	2,17 g	14,20 g
Salz	0,976 g	6,372 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7** Milch (einschließlich Laktose) **10** Sellerie **15** Weizen **23** Haselnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien  
**ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **MA:** Marokko



## Kleine Vorbereitung

**Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1 cm Würfeln schneiden.

**Chili** längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Zitrone** heiß waschen und etwas Schale fein abreiben.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Schalotte** fein hacken.

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Salbeiblätter** abzupfen.

**Haselnüsse** grob hacken.



## Gnocchi vorbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen und beiseite stellen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für die Salbeibutter

Währenddessen in einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** zerlassen.

**Gehackte Haselnüsse** und 1 Prise **Zitronenabrieb** hinzugeben und zusammen ca. 1 Min. anschwitzen.

Danach nach Belieben gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) unterrühren. In eine kleine Schüssel füllen und beiseitestellen.

In dem Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** zerlassen. **Salbei** 1 – 2 Min. braten, bis er knusprig wird. Beiseite stellen.



## Gemüse anbraten

In der Pfanne aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Knoblauch** hineinpresse, gehackte **Zwiebel** und **Paprikawürfel** hinzufügen und alles zusammen 4 – 6 Min. farblos anbraten, bis die **Paprika** etwas weicher geworden ist.



## Soße kochen

**Pfanneninhalte** mit **Kochsahne**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, „Hello Paprika“ und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis es etwas andickt.

Anschließend **Spinat** hinzufügen, zusammenfallen lassen und mit **Salz\***, **Pfeffer\***, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 1 Prise **Zitronenabrieb** abschmecken.



## Anrichten

**Gnocchi** unter die **Soße** heben. **Gnocchipfanne** auf Tellern verteilen, mit **Salbei-Haselnuss-Butter** und **Petersilie** toppen und mit den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

### rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

